



Утверждаю

Директор школы №45

М.А. Степко

МЕНЮ

" 21 " января 2025 г.

12-18 лет

6 день

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Цена, руб.	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал
					Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	
Завтрак								
2008		ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	200		13,30	15,73	7,20	261,50
2021		КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200		3,04	0,32	19,68	93,76
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	112/100		0,40	0,30	10,30	45,50
		ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
		РЖАНОЙ	30		1,98	0,36	11,88	51,24
Итого					20,70	17,07	60,94	503,24
Обед								
2011		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80		1,73	5,60	9,07	95,20
2011		РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/10		1,48	2,13	12,00	72,95
2011		ГУЛЯШ	50/50		12,70	16,13	3,70	218,70
2021		КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180		4,03	4,51	26,90	165,80
2008		ПШЕНИЧНЫЙ	15		3,15	4,43	0,00	53,75
2008		РЖАНОЙ	55		4,18	0,44	27,06	128,92
2008		СОК	200		1,34	0,60	15,36	64,00
		кондитерское изделие	36		2,38	0,43	14,26	61,49
Итого					30,99	34,27	108,35	860,81
Полдник								
2011	3	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	80		3,12	6,44	3,60	83,92
2022	83	КОТЛЕТА ИЗ ПТИЦЫ	90		13,60	3,89	9,27	125,76
2022	83	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ	200		5,40	5,00	21,60	133,00
2022	83	ПШЕНИЧНЫЙ	24		0,16	0,29	9,50	41,00
Итого					22,28	15,62	43,97	383,68
Всего					73,97	15,62	213,26	1 747,73

Повар Т.М. Семененко (_____)